NOWINY OWSIANKI

Jak zdobyć i zachować zdrowie

MOTTO:

Nasze pożywienie winno być naszym lekarstwem.
Sokrates.

To motto tak wielkiego człowieka powinno być naszą nauką. Wszyscy wiedzą, że największy skarb człowieka to zdrowie i każdy chce zdrowie utrzymać, tylko nie każdy wie, jak je utrzymać a przy tym bez trudu i tanim kosztem.

Najpewniejszym środkiem zdobycia tego upragnionego celu jest

RACJONALNE I CELOWE ODŻYWIANIE.

Lekarze uważają, że odżywianie się przetworami owsianymi przyczynia się do zwiększenia sił fizycznych, daje organizmowi zdolność zarówno zwalczania chorób, jak i przeciwdziałania im.

Przetwory owsiane zawierają bowiem

dużo krzemu i soli wapna, które rozwijają kości i przeszkadzają powstawaniu gruźlicy,

dużo tłuszczu, aweniny, dzięki czemu człowiek nabiera sił,

dużo soli, która wzmacnia serce i nerki. Już więc

Niemowlętom

dzięki odżywianiu ich przetworami owsianymi zapewnia się

1) normalny rozwój organizmu,
2) łatwe przebycie okresu ząbkowania,
3) zdrowe kości i zęby,
4) normalny przyrost wagi i sił, dzięki czemu maleństwo albo zupełnie nie podlega chorobom lub też przebywa je z łatwością.

Dając niemowlętom:

MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"

uniknie każda matka wielu szkodliwych pomyłek w dietetyce, bo

MĄCZKA OWSIANA „ZDROWIE"

odpowiada ze wszech miar swemu przeznaczeniu.

Najbaczniejszą uwagę należy zwrócić na odżywianie

podczas letnich miesięcy,

kiedy prawie każde dziecko przechodzi zaburzenia żołądkowe.

Zwracamy uwagę na to że, kleiki z

MĄCZKI OWSIANEJ „ZDROWIE"

jako dodatek do mleka można dawać już od 2-go miesiąca.

Mleko z mączką owsianą „Zdrowie" jest bardziej strawne.

Nowoczesna szkoła pedjatrii studjując zaburzenia w odżywianiu młodszych dzieci, a nawet i osesków (Czerny i Finkelsztajn) zwróciła specjalną uwagę na

szkodliwość żywienia dzieci mlekiem zalecając wzamian kleik owsiany.

Kleik owsiany może być podawany niemowlęciu bez domieszek mleka, a sprosta on swemu zadaniu, gdyż zawiera wszystkie niezbędne substancje odżywcze.

Niemowlęta karmione kleiczkami owsianymi mogą być chowane nawet *i bez piersi* i wyrastają na zdrowych ludzi.

Niżej podajemy kilka tylko odezw lekarzy, a takich firma nasza otrzymała setki.

Oto co piszą lekarze specjaliści chorób dziecięcych:

1) Stosowałem

MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"

w stanach wycieńczenia, po grypie, kokluszu, zapaleniu oskrzeli z bardzo korzystnym skutkiem, a na chudych i niedokrwistych wywiera ta mączka dobry wpływ i dzieci dobierają na wadze. Bardzo chętnie znoszą dzieci

KAKAO OWSIANE „ZDROWIE"

ze względu na bardzo przyjemny smak, a także dlatego, że nie wywołuje obstrukcji. Mogę z pełnym zaufaniem polecać

Mączkę owsianą i kakao owsiane

„ZDROWIE"

2) Mączkę owsianą „Zdrowie" zalecam z powodzeniem dla dzieci niedokrwistych. Miałem sposobność przekonać się, że dzieci ją chętnie przyjmują dla jej przyjemnego smaku.

3) Mączkę owsianą „Zdrowie" używam od 1919 roku w mej praktyce dziecięcej z dużym powodzeniem.

4) Mączkę owsianą „Zdrowie" stosuję już od dawna przy zaburzeniach trawienia u niemowląt z pomyślnym skutkiem.

5) Bardzo chętnie protegują wyroby owsiane „Zdrowie". Stosując takowe u siebie w domu doszedłem do przekonania, że zasługują one na najgorętsze poparcie.

6) W podręczniku „Lekarz ratujący zdrowie" jest wzmianka, że owsiane wyroby należy bezwarunkowo dawać odżywczych, jak witaminy oroby zawierają dużo ilości soli wapnia, co chroni od gruźlicy, a oprócz tego ma dużo dodatnich składników odżywczych, jaki witaminy oraz wartości kaloryczne. — Jeżeli nawet dziecko wykazało niechęć do owsianki to należy je stopniowo przyzwyczaić inaczej organizm jego będzie cierpiał z powodu braku potrzebnych składników dla rozwoju mięśni, nerwów i kośćca.

Nie tłuszcz i ciało
LECZ KOŚCIEC
jest rzeczą zasadniczą.

Tłuste dziecko nie zawsze bywa zdrowym dzieckiem.

Dobry kościec jest u dziecka o wiele ważniejszy, niż pokłady tłuszczu.

Nie ma nic pożywniejszego jak:

Płatki owsiane „ZDROWIE"
Mączka owsiana „ZDROWIE"
Kakao owsiane „ZDROWIE"

Fabryki Owsianka
w Sosnowcu

Nasze wyroby, a w szczególności

MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"

zalecają tysiące lekarzy.

Między innymi zalecają:

Profesor Gantkowski, Poznań.
Dr. W. Urbański, Nacz. lekarz Lecznicy Dziecięcej, Gniezno.
Dr. Kaz. Maj, Ordyn. Zakładu dla Niemowląt, Grudziądz.
Dr. J. Cynberg, Nacz. Lekarz Żyd. Szpitala, Lublin.
Dr. T. Mogilnicki, Lek. Nacz. Szpit. Panny Marji, Łódź.

U dzieci starszych:

odżywianych przeważnie owsiankami daje się zauważyć obok normalnego rozwoju sił fizycznych również duży postęp w rozwoju zdolności intelektualnych oraz sprężystość i przybywanie wzrostu.

Anglicy nie znają innego śniadania niż zupka owsiana, w każdym niemal domu bogatym lub biednym podawają dzieciom na śniadanie zupkę z płatków lub mączki owsianej z pieczywem to też można tam na każdym kroku spotkać dziecko

o zdrowym wyglądzie i silne,

bo takie śniadanie pod względem wartości odżywczej (320 kalorycznych jedn.) i pod względem witamin, jest wspaniałe,

zdrowe i bardzo tanie.

Starsi ludzie

znajdują w wyrobach z owsa pokarmy nadzwyczaj łatwostrawne i pożywne.

Znany pisarz Bernard Shaw powiada, że mimo swego podeszłego wieku czuje się wyśmienicie, a ma to do zawdzięczenia temu, że od szeregu lat odżywia się przeważnie potrawami z wyrobów *owsianych*, które stosuje kilka razy dziennie.

Królowa Matka Angielska dzień w dzień jada owsiane przetwory.

Jeden z lekarzy pisze, że owies stanowi środek odżywczy pierwszorzędnej wartości i że nie ma środków, któreby pewniej i prędzej przywracały zdrowie i siły niż przetwory owsiane.

Osoby szczupłe i wychudzone nabierają w przeciągu krótkiego czasu wagi stosując djetę owsianą. Ostatnio konsumcja owsianych wyrobów stale się powiększa, bo coraz więcej ludzi rozumuje, że to jest wspaniały i zdrowy pokarm i przy tem tani.

Niewiasty

dbają wszak o swój wygląd. Otóż według opinji znanych lekarzy dermatologów: Prof. Kaffermana z Królewca i Dr. A. Kohelskiego pod wpływem kuracji owsianej:

Cera staje się *piękną i gładką.*
Oczy nabierają *blasku*
Dolegliwości przechodzą niepostrzeżenie.
Koloryt twarzy poprawia się znacznie.

W podręczniku („Lekarz ratujący zdrowie") czytamy, że mała tylko część ludzi kulturalnych cieszy się zębami bez zarzutu, a powodem tego jest niedostateczna ilość składników wapiennych w naszych środkach spożywczych.

Relatywnie wysokim zasobem wapiennym cieszą się: mleko krowie, jaja, a także jarzyny i owoc strączkowy. W szczególności zaś

OWSIANE WYROBY

zawierają bardzo dużo wapna.

Znana śpiewaczka opery wiedeńskiej Marja Jerica w jednym z numerów „Neues Wiener Jurnal" twierdzi, że zawdzięcza świeżość twarzy działaniu mączki owsianej (Hafermehl), która się stale nie tylko

odżywia ale i myje.

Bardzo dużo salonów kosmetycznych w Polsce sprowadza od nas

MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"

Dla ciężarnych, położnych lub karmiących

stanowią przetwory owsiane niezastąpione wprost środki odżywcze, gdyż w okresie ciąży zatracają się spore ilości fosforu, co powoduje ogólne osłabienie organizmu, a może też wywołać rozmiękczenie kośćca.

Dzięki temu, że owies zawiera dużo związków fosforu, można odżywiając się owsianymi przetworami zapobiec tym dolegliwościom lub też stan poprawić.

Dr. medycyny Józef Wacław Grot, starszy asystent pierwszej kliniki chorób wewnętrznych uniwersytetu warszawskiego w swym dziele „Cukrzyca podręcznik dla lekarzy i chorych" twierdzi, że obecnie coraz więcej notowane są szczęśliwe przypadki donoszenia ciąży do końca i urodzenia zdrowych dzieci przez matki dotknięte nawet cukrzycą. Te szczęśliwe fakty zawdzięcza się leczeniu dyjetą przetworów owsianych.

Panowie

Większość Panów jest zdania, że mięso jest konieczne dla pracujących umysłowo, a jednak tak nie jest, bo wiadomo, że Sokrates, Arystoteles, Spinosa, Byron, Beethoven, Nitsche, Wagner, Lermontow, a więc wielcy myśliciele, muzycy, poeci byli jaroszami i odżywiali się wyłącznie przetworami roślinnymi, a przeważnie owsianką.

Pokarmy pochodzenia zwierzęcego przysparzają dużo kwasu moczowego, który wytwarza choroby, jak artretyzm, reumatyzm itp. zaś

dyjeta z owsa

nie tylko leczy, lecz zapobiega przed powikłaniami chorobowymi.

Sportowcy i turyści

znajdują w przetworach owsianych odżywki nie obciążające organizmu, a dające jednak znaczne powiększenie sił fizycznych i nadzwyczajną wytrzy

małość. Sportowcy Angielscy pokrzepiają się zupką owsianą z płatków lub z mączki owsianej zwaną u nich porid. gem.

MATKI zapamiętajcie sobie, że dzień rozpoczęty śniadaniem z
MĄCZKI OWSIANEJ „ZDROWIE"
PŁATKÓW owsianych „ZDROWIE"
KAKAO OWSIANEGO „ZDROWIE

Fabryki Owsianka
w Sosnowcu

daje energję do wykonania pracy i przezwyciężenia trudności życiowych oraz zapewnia

SIŁY I ZDROWIE.

Rozpocznijcie natychmiast próbę, wytrwajcie w swym postanowieniu choć miesiąc, a rodzina będzie Wam całe życie wdzięczna. Podawajcie na drugie śniadanie, podwieczorek lub też na deser porcję *surowych płatków owsianych gat. A „ZDROWIE"* z mlekiem, śmietanką, cukrem, miodem bądź też z owocami, sokami, konfiturami itp.

Płatki owsiane w surowym stanie dają jeszcze większy pożytek, gdyż zatrzymują w sobie i te witaminy, które ulegają zanikowi podczas gotowania. Wynik będzie o wiele lepszy, niżeli po spożyciu samych bananów i winogron..

Nie tylko w odżywianiu się zdrowych ludzi odgrywają przetwory owsiane „Zdrowie" wielką rolę lecz i jako środki lecznicze są bardzo skuteczne i aby czytelnik tej gazety nie uważał że firma się tylko reklamuje podajemy konkretne dane naukowe.

Gruźlica

Gruźlica jest chorobą najbardziej trapiącą ludzkość. Poniżej podajemy treść artykułu ogłoszonego w czasopiśmie „Higiena Życia Codziennego" pt. „Nowa metoda leczenia gruźlicy za pomocą dyjety".

Gruźlica jest uleczalna!!

Takie hasło rozbrzmiewa dziś po całym świecie, takie wieści roznoszą wszystkie najpoważniejsze czasopisma lekarskie, takie głosy słychać było na ostatnim posiedzeniu Berlińskiego Towarzystwa Lekarskiego, dzięki szczegółowym wyjaśnieniom profesorów Sauerbrucha i Hermansdorfera.

Tym razem zwrócona była specjalna uwaga na wpływ dyjety na przebieg gruźlicy. Autorowie zajęli się sprawą leczenia gruźlicy przez stosowanie takich odżywek, które zawierają duże ilości *soli wapnia i krzemu*, jak również i witamin, jako czynników sprzyjających bardzo odbudowie organizmu.

Analiza owsa wykazuje obecność 41.33 proc. związków krzemu (SiO_2) 3.73 proc. związku wapnia (CaO). — Wobec tego zostały *przetwory owsiane* uznane przez liczne rzesze lekarzy jako najbardziej odpowiadające zadaniu leczenia gruźlicy zarówno płucnej, jak też i chirurgicznej, zaś u ludzi nie dotkniętych tą chorobą działają zapobiegawczo. Jeżeli uświadomimy sobie, że co trzeci człowiek choruje na gruźlicę oraz, że część dzieci szkolnych dotknięta jest tą chorobą to musimy sobie powiedzieć, że grzeszymy wobec samych siebie i innych nie stosując się do tych tak pożytecznych i obfitujących we wspaniałe rezultaty rad.

Matki, Opiekunki, Wychowawczynie!

Jeżeli Wam zależy na tym, by przedłużyć życie własne oraz swego otoczenia i uchronić od tej okropnej siejącej zniszczenie choroby to stosujcie wyśmienite, tanie

PŁATKI OWSIANE „ZDROWIE"
MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"
KAKAO OWSIANE „ZDROWIE"

Fabryki Owsianka
w Sosnowcu

CUKRZYCA

Co powiadają lekarze o leczeniu cukrzycy.

Dr. medycyny Józef Wacław Grot starszy asystent pierwszej kliniki chorób wewnętrznych Uniwersytetu Warszawskiego w swym dziele pt. Cukrzyca, podręcznik dla lekarzy i chorych zaleca najbardziej swym pacjentom chorym na cukrzycę odżywianie się owsiankami podając jako najmniejszą porcję dzienną 20 — 30 gr. płatków, mączki lub kaszy owsianej. Autor twierdzi, że dzięki takiej dyjecie cierpienia szybko słabną, a nawet po pewnym czasie ustępują zupełnie.

Profesor Dr. Adam Morizio ze Lwowa pisze, że w wielu wypadkach, gdy żaden środek zaradczy nie może zmniejszyć ilości wydzielanego przez organizm cukru, to dokona tego leczenia owsianką. Inni lekarze interniści piszą

1) *KASZĘ I MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"* stosuję w cukrzycy i mogę z przyjemnością stwierdzić, że można z nich robić znakomite ciastka z jajami bez cukru dla cukrzycowo chorych.

2) Przetwory Fabryki WPanów zalecam gorąco rekonwalescentom i chorym na cukrzycę i zaznaczam, że chorzy są bardzo zadowoleni z tych przetworów.

3) Pomimo przewrotu w terapji cukrzycy dokonanego przez odkrycie insuliny słusznie większość powag lekarskich zastrzega się przeciw zaniedbaniu dyjetetycznym.

Śród różnych dyjet stosowanych w cukrzycy najpoważniejsze miejsce zajmuje Nordena kuracja owsiana (v. Norden's Haferkuhr). W tej ostatniej Mączka Owsiana oddawała i oddaje nieocenione usługi.

A więc cukrzycowo chorzy! Jadajcie przeważnie

MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"
PŁATKI OWSIANE „ZDROWIE"
KASZĘ OWSIANĄ „ZDROWIE".

Fabryki Owsianka
w Sosnowcu

Choroba serca i nerek

W tych chorobach zalecają lekarze głównie kleiczki z mączki owsianej, gdyż po przeprowadzeniu wielu analiz i na innych mączkach doszli do przekonania, że pierwszeństwo należy oddać właśnie mączce owsianej, dzięki jej specjalnym własnościom odżywczym i leczniczym, jak również i wybornemu smakowi. Taka zupka owsiana, czy kleik przyrządzone na wodzie lub mleku z dodatkiem cukru, masła itp. stanowi dla chorych urozmaicenie chętnie przez nich spożywane.

Według twierdzenia Dr. B. Bürcher Bonnera zawierają wyroby owsiane duży proc. łatwo przyswajalnego białka roślinnego. Lekarz ten zalicza przeto takie przetwory do pokarmów nader ważnych przy leczeniu chorób sercowych i nerkowych, w których to wypadkach spożywanie mięsa jest stanowczo wzbronione. A że trzeba dostarczyć organizmowi pożywnych substancji to wybór pada głównie na mączkę owsianą, kaszę owsianą, płatki owsiane, kakao owsiane. Tenże lekarz w sanatorjach swoich daje pacjentom zwłaszcza bardzo osłabionym potrawy złożone z surowych owsianek osiągając wyśmienite rezultaty. Spożywanie surowych płatków owsianych stosowane jest w wielu sanatoriach i zakładach przyrodoleczniczych, są one też podawane zagranicą w większych lokalach gastronomicznych oraz w skromnych jadłodajniach jako specjalne danie lub deser.

Doktorzy J. König, E. Wolf, Bajer i Bujard dokonali całego szeregu analiz na różnych mączkach i doszli do przekonania, że pierwszeństwo należy oddać bezwzględnie mącze owsianej i ryżowej, a to ze względu na zawartość soli kuchennej to też zalecają stale w pierwszym rzędzie przy schorzeniach nerek i serca potrawy z mączki owsianej. Kleik z mączki ryżowej prędko się chorym uprzykrza, podczas gdy zupka owsiana na mleku z dodatkiem cukru czy innej domieszki stanowi urozmaicenie chętnie przez chorych przyjmowane.

Dr. Marjan Obniski, specjalista chorób wewnętrznych i dziecięcych pisze: Nie ulega wątpliwości, że owies jest najlepszym pod względem swych wartości chemicznych i posiada największą ilość białka roślinnego, a że poza tym zawiera też aweninę, to działa owies tonicznie na system mięśniowy wogóle, a więc i na mięsień serca. Ja zalecam najchętniej chorym przetwory owsiane, a do wyrobów fabryki Panów mam duże zaufanie.

Artretyzm, reumatyzm i bóle stawowe

Przy takich schorzeniach winna być stosowana bezmięsna kuracja. — Jeden z najwybitniejszych specjalistów lekarzy pisze: Jestem wielkim zwolennikiem przetworów owsianych zwłaszcza dla osobników dotkniętych artretyzmem przy konieczności stosowania dyjety bezmięsnej.

Zaburzenia kiszkowe i żołądkowe

Dr. H. Klenkier z Manubartu w czwartym dziele swym pod tytułem „Pomagaj sam sobie" tak mówi: „Przypominam sobie, że matka moja we wszystkich przypadkach zaburzeń żołądkowo - kiszkowych z jak najlepszym wynikiem zawsze stosowała kleik owsiany. Pod wpływem tej zupy zaburzenia kiszkowo - żołądkowe ustępowały całkowicie". Obecnie do tego samego wniosku doszli wszyscy lekarze i zalecają owsiane kleiki.

Choroby skórne, nowotwory

Przy tych chorobach lekarze zalecają dyjetę owsianą. Dr. Andresen z Kilonji pisze w czasopiśmie Fortschritte der Medizin Nr. 3 z roku 1926, że dyjeta bezmięsna owsiana działa nader skutecznie przy takich chorobach jak pryszczyca, łuszczyca, owrzodzenie podudzia, przerost gruczołów chłonnych, w sprawach białeczkowych i t. p.

Andersen podaje takim chorym pokaźne ilości zupy owsianej przyrządzanej z płatków mączki lub też kaszy owsianej, bądź to na rosole, bądź też na mleku, czy w wodzie z dodatkiem soli kuchennej i masła. Lekarze zalecają też teraz przy chorobach skórnych

kakao żołędziowe „ZDROWIE"

Choroby nerwowe

Należy w pierwszym rzędzie stosować dyjetę owsianą, ponieważ owies zawiera aweninę i fosfor działający *odżywczo* na *tkaninę* nerwów. — Profesor Tarchanow twierdzi, że fosfór jest dla umysłowo pracującego osobnika tym, czym jest dla niemowlęcia mleko matczyne.

O chorych mówiliśmy już powyżej obszernie. Dodać jeszcze możemy, że przy stosowaniu dyjety owsianej cierpienia szybko słabną, a co ważniejsze rozwijanie się cierpień ulega wybitnemu zwolnieniu.

REKONWALESCENCJA

Dr Alanus w jednej z ulotek swych traktujących o przetworach owsianych tak się wyraża: Owies stanowi środek odżywczy pierwszorzędnej wartości, to wynika już z samego jego składu chemicznego. Nie tylko rozważania naukowe ale również doświadczenia lekarskie nauczyły nas odpowiednio oceniać wartość płatków, mączki i kakao owsianego, które stanowią środki krzepiące nawet tam, gdzie wszystkie inne zawodzą. Nie znam środków, któreby pewniej i prędzej przywracały zdrowie i siły, niż przetwory owsiane podawane pod różnymi postaciami. Osoby szczupłe i wychudzone nabierają w krótkim przeciągu czasu ciała i wagi stosując dyjetę owsianą.

Przytoczone wyżej zdania dokładnie ilustrują działanie przetworów owsianych na usuwanie chorób i dolegliwości, a zatym wszyscy bez wyjątku muszą jadać codziennie owsiankę gotowaną lub na surowo, bo zdobędzie potężne zdrowie, doskonałe samopoczucie, radość życia, zdolność do pracy i funkcji życiowych.

Każdy rozumny człowiek dochodzi wreszcie sam do przekonania, że owsiane wyroby to najlepsze pokarmy, bo nie ma ani jednego artykułu spożywczego, który odpowiada wszystkim tak jak one.

Wiadomym jest, że niemowlętom nie można wszystkiego podawać, tak samo cukrzycowo chorym, lub położnicom, natomiast wyroby owsiane można podawać tak niemowlętom, jak wszystkim chorym i zdrowym.

A więc sam rozum dyktuje, że wyroby owsiane są najlepszym i najtańszym pokarmem.

Fabryka nasza jest pierwszą w kraju fabryką przetworów owsianych i kawy słodowej, praży owies i usuwa w zupełności niepożądane substancje, jak również *gorycz i surowiznę*. Płatki owsiane „Zdrowie" mogą być spożywane w stanie surowym mają bowiem smak słodkich migdałów.

Fabryka nasza już w roku

1908

została nagrodzona wielkim medalem srebrnym na wystawie higienicznej w Lublinie.

1909

wielkim medalem złotym na wystawie przemysłowo - rolniczej w Częstochowie, w

1911

najwyższym dyplomem uznania na wystawie farmaceutycznej Krakowie połączonej ze zjazdem [illegible]arzy i przyrodników, w

1929

wielkim medalem złotym i Grand

Prix na wystawie spożywczej w Paryżu oraz wieloma innymi odznaczeniami.

Żądajcie wszędzie

MĄCZKĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"
PŁATKI OWSIANE „ZDROWIE"
KASZĘ OWSIANĄ „ZDROWIE"
KAKAO OWSIANE „ZDROWIE"

Fabryki Owsianka
w Sosnowcu

Z naszego towaru są wszyscy *bardzo* zadowoleni. Dewizą bowiem naszej firmy jest by za *tanie* pieniądze dawać jak *najlepszy* towar, oszczędzając przy tym tylko na wykwintnym opakowaniu.
ZASADĄ NASZEJ FIRMY JEST DUŻY OBRÓT, SKROMNE ZYSKI.

Prosimy wszystkich Szanownych Czytelników, by popularyzowali wyroby owsiane „Zdrowie", aby takowe zarówno w pałacu jak w chacie biedaka na każdym stole się znalazły, gdyż są one każdemu bez względu na stan i wiek bardzo potrzebne dla utrzymania zdrowia i życia, a ze względu na swą taniość dostępne dla każdego. Prosimy też wszystkich Szan. Czytelników, o częste komunikowanie się z nami i udzielanie wiadomości, które pozwolimy sobie zużytkować przy wydawanej nowej pracy. Niniejszym zwracamy się też do

PP. Lekarzy, Felczerów, Akuszerek, Higienistek i Pielęgniarek,

aby propagowali owsiane przetwory „Zdrowie", bo Wasze rady bez zastrzeżeń bywają przyjmowane i wykonywane. W Waszych rękach zdrowie ludzkie.

Do Nauczycielstwa,

by pouczali dzieci oraz ich wychowawców o potrzebie i skutkach odżywiania się przetworami owsianymi.

Do PP. Wojewodów, Starostów, Prezydentów Miast, Naczelników Gmin, Naczelników Wydziału Zdrowia i Opieki Społecznej,

by zwłaszcza przed nadejściem okresu Dni Przeciwgruźliczych lub Tygodnia Dziecka i Matki zalecali przetwory owsiane i aby takowe były używane w szpitalach, szkołach stosujących dożywianie dzieci, na kolonjach letnich, w żłobkach, w domach starców, sierot itp.

Do właścicieli pensjonatów, kawiarń itp.

by w swych jadłospisach stale umieszczali napoje i potrawy z przetworów owsianych.

Do przedstawicieli kunsztu kulinarnego (kucharek i kucharzy),

by dbali o to, aby jak najbardziej rozpowszechniać owsiane przetwory, bo i w Waszych rękach spoczywa nasze zdrowie.

Dla pensjonatów i restauracji dostarczamy w 5-cio kilowych torbach po hurtowych cenach.

Do PP. Kierowników Składnic, Kółek Rolniczych i Stowarzyszeń Handlowo-Spożywczych

by zainteresowały się, aby we wszystkich sklepach Kółek i Stowarzyszeń nawet w najmniejszych osiedlach wyroby owsiane się znajdowały.

Firma nasza wyśle nawet 5-cio kilogramowe paczki żywnościowe, aby tylko jak najbardziej rozpowszechnić wyroby owsiane.

Zagranicą widzimy współdziałanie instytucji społecznych z przemysłem przy prowadzeniu propagandy. Oto w *Norwegji* jest Komitet Narodowy propagandy norweskiego tranu lecz niezego, w *Szwajcarji* jest tydzień sera, a w wielu innych krajach propaganda dla pomarańczy, bananow, wina itp. Jeżeli będziecie pomagali propagandzie to polepszy się nie tylko poziom zdrowotności w kraju, ale i dobrobyt.

Dziękując wszystkim z góry za współpracę w propagandzie owsianych wyrobów pozostajemy z szacunkiem

„OWSIANKA"
sp. z ogr. odp.
w Sosnowcu.



Wyroby fabryki Owsianka w Sosnowcu **z godłem Zdrowie** sprzedawane są w aptekach, składach aptecznych, sklepach kolonialnych i spożywczych, po cenach następujących:

Mączka owsiana „Zdrowie" zalecana przez lekarzy jako znakomita odżywka lecznicza dyjetetyczna dla niemowląt, dzieci starszych i osób dorosłych.
Pudełko 200 gr. zł. 0.60.,

Płatki owsiane „Zdrowie" *gat. A.* gwarantowane bez łuski, śnieżno białe, smaczne, wymagają zaledwie trzech minut gotowania, mogą być jedzone i na surowo zamiast owoców. Wszyscy twierdzą, że te płatki są wyborowe.
Pudełko 200 gr. — zł. 0.40.

Kasza owsiana „Zdrowie" (Hafer grütze) bardzo pożywna, służy do przyrządzenia kleiczków.
Pudełko 250 gr. — 0.50.

Kakao owsiane „Zdrowie" smaczne, łatwostrawne, pożywne, nie wywołuje obstrukcji, jak czyste kakao.
Pudełko 100 gr. — 0.55.

Manna Grysik „Zdrowie" Wyśmienita kaszka do rosołów i zup smaczna stanowi dla dzieci jako papka miłą odmianę.
Pudełko 250 gr. — 80 gr.

Mączka ryżowa „Zdrowie" smaczna, delikatna odżywka dla niemowląt i dzieci starszych, zwłaszcza podczas biegunki bardzo zalecana. Służy również jako przyprawa do zup, sosów i pieczywa.
Pudełko 250 gr. — zł. 0.75.

Kakao żołędziowe „Zdrowie" przez lekarzy specjalnie zalecane dla dzieci skrofulicznych oraz osób skłonnych do wyrzutów i wyprysków, *a zwłaszcza przy zaburzeniach żołądkowych.*
Pudełko 100 gr. — zł. 0.80.

Kawa słodowa „Zdrowie" idealnie czysta z najlepszego surowca. Kto raz spróbuje ten stale kupuje. —
Torebka 200 gr. — zł. 25

Kawa zbożowa „Zdrowie" wspaniale spreparowana mieszanka jęczmienia, żyta, pszenicy, cykorji oraz najlepszych gatunków oryginalnej kawy. Wyśmienity napój dla smakoszów nie denerwuje, może być podawana nawet niemowlętom.
Torebka 200 gr. — zł. 0.40.

Mączka grochowa z grzybkami i włoszczyzną „Zdrowie" smaczna, pożywna, tania, nie wymaga zabiegów, w przeciągu 5 minut można przygotować wyśmienitą grochówkę mając wrzątek pod ręką. — Porcja na 1 do 2 talerzy wynosi 3 gr. talerz. Specjalnie ważne dla sportowców, gospodyń nie mających służby domowej, studentów, kawalerów i panien.
Torebka 250 gr. — zł. 0.50.

Pokarm dla śpiewających ptaków Fabryki „Owsianka" Mieszanka złożona z najdelikatniejszych nasion, w odpowiednim fachowym zestawieniu.
Torebka 250 gr. — zł. 0.40. 100 gr. zł. 0.18.

Kupcom udzielamy rabaty, hurtownikom rabaty i prowizję

DO MIEJSCOWOŚCI, GDZIE NASZYCH TOWARÓW W SKLEPACH DOSTAĆ NIE MOŻNA PRZESYŁAMY KONSUMENTOM BEZPOŚREDNIO POCZĄWSZY OD 3 KG. PACZKOWANEGO TOWARU POCZTĄ FRANCO

Do miejscowości, gdzie naszych towarów w sklepach dostać nie można przesyłamy konsumentom bezpośrednio począwszy od 3 kg. paczkowanego towaru pocztą franco.

Sposób użycia:

1) Napój z mączki owsianej „Zdrowie" (Oetmal Drink)

Czubatą łyżeczkę Mączki Owsianej „Zdrowie" należy rozrobić w niewielkiej ilości wody lub zimnego mleka, by nie powstały kluchy. Potem dolewa się do gorącego mleka do pełnej szklanki, mieszając ciągle. Następnie dodaje się masła i soli podług smaku.

Otrzymuje się tani, smaszny i pożywny napój. Wypróbowany środek dla położnic, karmiących niewiast, uzdrowieńców, dzieci, osób osłabionych anemicznych, wyczerpanych.

Zwracamy uwagę na *nader łatwy sposób przyrządzenia.*

2) Napój z płatków owsianych „Zdrowie"

a) Około 5 dkgr. Płatków owsianych „Zdrowie" nasypać na 1/4 litra wody lub mleka, zlekka posolić (według smaku) gotować 5 minut. Następnie dodać nieco śmietany (można też podawać z dodatkiem soku owocowego — w tym wypadku sól jest zbędna). Można pić i na zimno.

b) Na kubek napoju bierze się 15—20 gramów Płatków, gotuje się w 1/4 litra mleka (można też i na wodzie) 3—5 minut), potem dodaje się trochę świeżego masła (może być przy rumienione) zamiast kawy lub herbaty dla każdego.

1) Zupa owsiana dla żołądkowo i kiszkowo chorych

a) Wziąść 1/4 szklanki Mączki Owsianej lub też Płatków Owsianych „Zdrowie" nasypać na 2 szklanki wody lub mleka gorącego (przy Mączce należy je najprzód rozrobić w zimnej wodzie lub mleku, by się nie porobiły kluchy), gotować około 5 minut, mieszając ciągle. O ileby zupa zbytnio zgęstniała, trzeba dolać nieco wody lub mleka.

Podaje się w stanie gorącym z domieszką masła, śmietany, śmietanki, soku owocowego.

Bardzo pożywne danie, leczące radykalnie schorzenia żołądka i kiszek, o ile bywa przez pewien czas systematycznie stosowane.

Przy wolnym żołądku należy unikać dodawania tłuszczu.

b) Dla zdrowych i chorych

Wziąść 1/4 szklanki Mączki lub Płatków Owsianych „Zdrowie" i gotować w 2—3 szklankach wody. Następnie rozpuścić 1 łyżkę masła, dodać drobno pokrajaną cebulkę (sparzoną dla pozbycia się goryczy) udusić ją w tym maśle, wlać do zupy i przegotować. Potem przelać przez sitko i zabić żółtkiem. Można też dodać trochę drobno posiekanej szynki.

Gotowanie na włoszczyźnie zależy od upodobania, dodanie korzeni, od poleceń lekarza.

Nader pożywna zupa, tak dla zdrowych jak i chorych.

Oatmeal-Porridge Zupa z Mączki Owsianej „Zdrowie"
(według oryginalnego przepisu szkockiego)

1/4 szklanki Mączki Owsianej „Zdrowie" rozrobić dobrze w zimnej wodzie następnie nalać na 1/2 l. wody lub mleka. Gotować 5 minut mieszając często. Po ugotowaniu posolić, dodać trochę masła według smaku ew. trochę śmietany.

W Szkocji podają to też z przegotowanym winem czerwonym.

Zupa z Płatków Owsianych „Zdrowie"
stosowana z powodzeniem przy biegunce, czerwonce i t. p.

Na litr wody bierze się 3 czubate łyżki Płatków Owsianych „Zdrowie", gotuje się 5 minut, mieszając często, aż się utworzy masa, którą przecedza się następnie przez sitko, dodaje nieco soli i podaje się choremu na ciepło. W tych wypadkach należy unikać dodawania tłuszczu, chyba że lekarz na to zezwoli.

Jest to bardzo pożywna zupa, działająca kojąco na organy trawienia i lecząca je.

NAJLEPSZY ŚRODEK ODŻYWCZY DLA NIEMOWLĄT i DZIECI, TO MĄCZKA OWSIANA „ZDROWIE" 60 gr.

Kleik-krupniczek z płatków owsianych „Zdrowie"

Na 1 talerz kleiku bierze się 1 dużą łyżkę stołową Płatków Owsianych „Zdrowie", które nasypuje się na tak zwany smak, tj. wodę przygotowaną z włoszczyzną z dodatkiem grzybka suszonego. Gotuje się 3 minuty na wolnym ogniu. Następnie cedzi się przez sitko (chociaż i same płatki są bardzo smaczne i pożywne), dodaje masła według smaku i zagotowuje się zlekka. Sól należy dodawać krótko przed podaniem do stołu.

Podawać można z ziemniaczkami tartymi, z sucharkami lub bułeczką.

Bardzo smaczna i tania zupka przytem nadzwyczaj pożywna. O ile wywar z mięsa jest dozwolony można gotować i na rosole,

Smaczne śniadanie lub podwieczorek z surowych Płatków Owsianych „Zdrowie"

Około 50 gramów Płatków Owsianych „Zdrowie" zamoczyć w 1/4 litra mleka, doyspać sporo cukru i pozostawić tak przez kilka godzin. Następnie utrzeć jabłko (lub inny owoc, zależnie od pory roku) wraz ze skórką po uprzednim umyciu owocu (wcisnąć sok z 1/2 cytryny i dosypać trochę tłuczonych orzechów lub migdałów. Zmieszać dobrze i spożyć na zimno.

Płatki Owsiane „Zdrowie" nadają się do spożywania ich w surowym stanie ponieważ są one już w fabryce odpowiednio prażone i mają smak orzechów lub migdałów.

Taką porcję płatków owsianych „Zdrowie" można podawać z miodem z mlekiem, z rozmaitymi sokami, marmeladą itp., stosownie do upodobań.

Nadzwyczajnie pożywne, gdyż zawiera bardzo dużo *witamin.*

Wyśmienite, niedrogie dania, łatwe do przyrządzenia.

Pudding z Płatków Owsianych „Zdrowie"

Wziąć: 2 szklanki Płatków Owsianych „Zdrowie", trochę migdałów tłuczonych, 2 jaja, trochę masła, 2 szklanki mleka, trochę cynamonu, trochę soli, szczyptę proszku budyniowego, trochę tartej skórki cytrynowej. Na jedną szklankę wrzącej wody nasypać Płatki Owsiane „Zdrowie", wlać mleko, resztę wyżej wymienionych dodatków zmieszać z żółtkami i dodać do Płatków, dobrze zmieszać, ostudzić. Następnie ubić z białek pianę, zmieszać z poprzednią masą wlać do posmarowanej tłuszczem formy i piec przy dobrym ogniu około 15—20 minut.

Podaje się najczęściej w gorącym stanie, polawszy kremem lub śmietanką. Na zimno też bardzo smakuje.

Przysmak tani, pożywny i łatwy do przygotowania.

Croquants z Płatków Owsianych „Zdrowie"

Wziąść tyle Płatków Owsianych „Zdrowie", ile ich może zabrać ta ilość płynnego miodu, jaką na ten cel przeznaczyliśmy (miód rozpuszcza się uprzednio przez rozgrzanie). Następnie dodać trochę tłuczonych orzechów, jajko, zmieszać wszystko, powstałą masę podzielić na cząsteczki, nadać im dowolną formę i ułożyć na blasze lub na patelni, posmarowaną jakimkolwiek tłuszczem. Wstawić do pieca jak się lekko przyrumienią można podać jako wspaniały dessert. W pierwszej chwili są one twardawe, po odleżeniu miękną i nabierają jeszcze lepszego smaku. Nader pożywne, smaczne i tanie, opłacają się lepiej niż inne ciastka

Podwieczorek z Płatków Owsianych lub Mączki Owsianej „Zdrowie"

Około 40 gramów Płatków Owsianych lub Mączki Owsianej „Zdrowie" dusi się w niewielkiej ilości wody przez 5 minut, aż utworzy się masa. Masę tę wlewa się na talerz i okłada owocami bądź surowymi, bądź gotowanymi.

Biszkopty

25 deka płatków owsianych „Zdrowie"
30 deka mąki pszennej lub **Mączki** Owsianej
12,5 deka masła
15 deka cukru
4 jajka
2 paczki cukru waniljowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli.

Masło ubić z cukrem i jajkami. — Płatki zmieszać z proszkiem do pieczenia, poczym wszystko wyrobić na ciasto. Z cienko rozwałkowanego ciasta wycinać foremkami biszkopty. Piec na średnim ogniu.

Kruche herbatniki

25 deka płatków owsianych „Zdrowie"
7 deka mąki
12,5 deka masła
13 deka cukru
2 jajka
2 łyżki mleka
1/2 cytryny (skórka i sok)
1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Masło, cukier oraz jajka mieszać 10 minut, stopniowo dodać pozostałe dodatki, ciasto starannie wyrobić, cienko rozwałkować, wycinać foremkami i piec na średnim ogniu.

Makaroniki

30 deka płatków owsianych „Zdrowie"
5 deka mąki
10 deka masła
18 deka cukru
2 jajka
łyżeczka proszku do pieczenia
paczka cukru waniljowego.

Płatki owsiane z połową masła oraz cukrem zrumienić na małym ogniu Resztę masła z cukrem oraz jajkami utrzeć na pianę i dodać płatki owsiane. W końcu dodać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, nałożyć na blachę i piec na średnim ogniu.

Sucharki

6 deka płatków owsianych „Zdrowie" zmieszać z 2 deka mąki pszennej poczym wlać dwa żółtka utarte z 5 deka cukru. Dodać ubite białka z 2 jaj i odpowiednio do smaku trochę utartej skórki cytrynowej. Masę nakładać na blachę wysmarowaną masłem i piec powoli.

Kotlety

Na szklankę mleka bierze się pół szklanki płatków owsianych „Zdrowie", gotuje na gęstą masę, ostudza, dodaje jajko, trochę rozpuszczonego masła, tartej bułki i po posoleniu robi się z tego kotlet, który należy zmoczyć w jajku, obsypać tartą skórką chleba i smażyć na maśle. Podawać można z sosem kaparowym lub musztardowym.

Przepisy przyrządzania odżywek z Mączki Owsianej dla niemowląt

zamieszczone są na opakowaniu mączki „ZDROWIE" fabryki „Owsianka".

Owsiane Kakao „Zdrowie"

Owsiane kakao „Zdrowie" stanowi połączenie łatwostrawności kleiku z przyjemnym smakiem czekolady. Owsiane Kakao *„Zdrowie"* przyrządza się na czystym mleku zmieszanym z wodą. Na 1 szklankę kakao bierze się 1 łyżeczkę Kakao Owsianego *„Zdrowie"* rozrabia się w zimnej wodzie i zlewa się na wrzące mleko. Wystarczy zagotować tylko i można podawać na stół. Wyśmienite śniadanie, podwieczorek, wzgl. kolacja nietylko dla dzieci, lecz i dla osób dorosłych. Kakao Owsiane „Zdrowie" posiada jeszcze i tę wielką zaletę, że nie wywołuje obstrukcji, jak się to dzieje przy używaniu czystego kakao. Do ogólnych własności, jakie posiada czyste kakao dodane są tu jeszcze własności *owsa,* który, jak wiadomo, zawiera dużą ilość *witamin* obok licznych czynników odżywczych.

„ZIARNO"

Sp. z o. o. w Sosnowcu,
Sienkiewicza 10, tel. 61774. PKO. 307015

dzierżawca fabryki „Owsianka"

dostarcza też w torbach 5-cio i 10 kg. jak również w workach à 25, 50 i 100 kg.

>ZIARNO<
SP. Z OGR. ODP.
DZIERŻAWCA FABRYKI OWSIANKA

Płatki owsiane „Zdrowie".

Płatki owsiane „Zdrowie" gatunek A. śnieżnej białości, bez łusek wymagające zaledwie 3 minut gotowania, gatunek ten sam co w naszych pudełkach.

Mączkę owsianą „Zdrowie", jako pokarm dla dzieci, gatunek ten sam co w naszych pudełkach. Gatunek ten dostarczamy dla Kropli Mleka w różnych miastach.

Mączkę owsianą dla domieszki do kakao dla fabryk czekolady.

Mączkę owsianą do wypieku ciastek, sucharków, makaroników, wafli itp.

Kakao owsiane „Zdrowie".

Kaszę owsianą „Zdrowie" (Hafergrütze).

Grysik Mannę „Zdrowie" — pierwszorzędnej jakości.

Mączkę Ryżową „Zdrowie"

Kakao żołędziowe „Zdrowie"

Owsik (owies łuszczony)

Owies gnieciony, zalecany specjalnie dla koni młodych, starych i chorych przez weterynarzy.

Łuski owsiane, doskonałe dla paszy krów.

Kawę jęczmienną

Kawę słodową, kawę tę mieloną czystą bez łusek kupują o nas bardzo poważne fabryki dla swych robotników.

Kawę żytnią.

Kawę zbożową, wspaniale spreparowana (mieszanka z jęczmienia, żyta, pszenicy, cykorji oraz najlepszego gatunku kawy, nie działająca szkodliwie na nerwy, można ją dawać nawet niemowlętom. Kawa ta jest nadzwyczaj zdrowa i smaczna. Zalecamy pensjonatom i kawiarniom.

Pęczak.

Kaszę jęczmienną łamaną

Perlówkę 1/0, 2/0, 3/0, 4/0

Płatki jęczmienne, nadzwyczaj smaczne na krupnik.

Razówkę żytnią dla piekarzy

Razówkę żytnią na żur (biały barszcz)

Maluchy lniane mielone I i II gatunek.

Śrut jęczmienny dla paszy świń

Mąkę jęczmienną wspaniałą dla tuczenia gęsi

Pokarm dla kanarków, mieszanka



Kanar

Rzepik

Proso czerwone, bure

Siemię lniane i konopne

Grochówkę z włoszczyzną i grzybkami gotującą się 3 minuty.

Kaszę jaglaną.

Na żądanie przesyłamy oferty.

MĄCZKA OWSIANA „ZDROWIE" TO TANI I NAJLEPSZY POKARM DLA DZIECI CENA 30 GR.

Nakładem „Owsianka" Sp. z ogr. odp. w Sosnowcu Druk „Expres Zagłębia" Sosnowiec, Teatralna 1-a